

咲菜だより

第117号

《2024年10月発行》

健康咲かせる手づくり惣菜

咲菜
sakana

第8回お台所絵手紙コンテスト 佳作 かお様の作品



ただいま邁進中 社長 渡辺のひとこと

『いつも機嫌良く』

皆さん、こんにちは！いつも咲菜をご利用いただきまして、ありがとうございます。
先月に続き、今月もまた自分自身の反省状態が続いております。それは、いつも機嫌良くいれてるか？ということ。……いれてません！（キッパリ）
ついイラッしたり、不機嫌な態度であったり、返事の仕方であったり…
私たちの仕事はチームです。人と関わることで成り立ちます。私はチームのリーダーです。イライラしているリーダーには誰も話しかけてきません。不機嫌なリーダーには誰もついてきません。返事が悪いリーダーには誰も相談に来ません。咲菜には私たちの行動指針を示す「みんなのルールブック」という冊子があります。その13ページに記された一文「良いことも悪いことも、1人の張り切り、1人の嫌気が他のスタッフに大きく影響します。そのことを忘れないように」。
まさに、このことです。自分自身で肝に銘じて「いつも機嫌良く」ありたい。

材料 (4人前)

玉ねぎ	120 g	人参	30 g	天ぷら衣★	
まいたけ	80 g	揚げ用油	適量	水	100 g
えのき	60 g			天ぷら粉	80 g
				塩	ひとつまみ

1
大きめのボウルに★を入れて
ダマが少し残る程度に軽く混ぜ合わせる

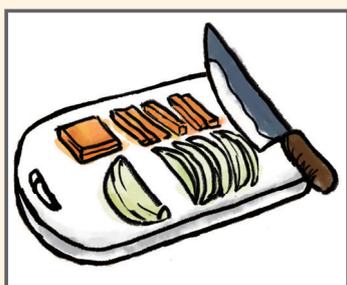


混ぜすぎると衣がベタッと揚がるので注意!

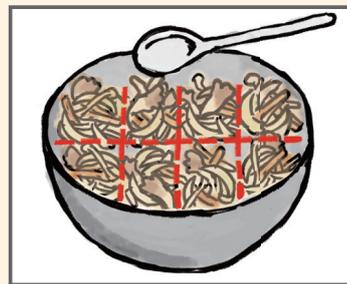
2
石づきを切り落としたえのきとまいたけを食べやすい大きさに手でほぐす



3
玉ねぎをスライスし人参を細切りにする



4
①のボウルに②と③を入れ絡めるように混ぜ8個分スプーンで分けてまとめる



5
鍋に多めの油を入れ170℃に熱し④を落とし入れて1分経ったら裏返しさらに1分揚げる



5
油をよく切ってお皿に盛り付ければ出来上がり♪



味菜の栄養士からおすすめポイント

まいたけには、美肌効果のあるビタミンB2やナイアシン、腸内環境を整え免疫力を高めてくれるβグルカンが豊富に含まれています。えのきには、神経の高ぶりを抑制するGABAが含まれており、ストレスをやわらげ安眠を促進してくれます。またきのこは油との相性がよく炒めたり揚げたりすることで、骨を丈夫にするために欠かせないビタミンDを効率よく吸収できます。

しいたけやしめじ、エリンギなどお好きなきのこ類でお試ください♪



栄養士 鈴木 夏澄

限定
メニュー

「お月見フェア」は 10月で終了です!

9月の十五夜にお月見はされましたか?
お月見は「二夜の月」を見ると良いと言
われています。二夜目にあたる「十三夜」
は10/15(火)です。

咲菜のお月様も
その頃で販売
終了になるので
期間中にぜひどうぞ♪



季節
メニュー

滋賀県産「福丸」使用 里芋メニューが登場!

咲菜の里芋は滋賀県信楽町で契約農場の
不破さんが作る「福丸」という品種。加熱
した際のもちもちホクホクの食感が特徴
で煮物・揚げ出し
などをご用意して
います♪旬の味覚
をぜひご賞味
ください!



今月のおすすめ



全社スタッフからレシピを集めて商品化する「咲菜メニューコンテスト」。
スタッフがお店で販売してみたい!これならお店で出来そう!と考えた秋がテーマの
メニューを商品開発のメンバーが試作を重ねて商品化しました。旬のさつまい
を使ったメニューや食欲の秋にぴったりのごはんが進む
炒めものなどなど…どちらも期間限定ですので
ぜひお試しくださいませ♪



創業者のつぶやき

『記憶をつかさどる海馬との対話』

私「しっかりしてくれよ海馬くん!君は
加齢と共に委縮すると聞いたことがあったが
新しいことが記憶できない、これまで覚えて
きた知識は出てこない、その上、最近では親
しい人の名前すら出てこなくなってきた。ひ
どすぎる!」

海馬「ひどいのはあなたの生活習慣だ!
万年睡眠・運動不足で、ストレスを溜めるせ
いで過度に分泌されたホルモンの一種コルチ
ゾールが神経細胞を壊し、アルコール過多に
よって濁った血液は十分な酸素を脳に届け
られない:私が委縮していくのは加齢だけ
が原因ではない!」

私「そうだったのか:それは申し訳なかつ
たどうすれば良いか教えてくれないか?」

海馬「まずは生活習慣を正し、健康体に
なること。私は脳で唯一今からでも機能を強
化できる部位だ。しっかり運動して脳の神経
栄養因子を動かし、やる気・好奇心を高めて
ドーパミンを増やすと、集中力や記憶力が上
がる。今からでも遅くはないぞ!」

私「ありがとう海馬くん。現在78才の私だ
が、生涯現役で頑張りたい。これからもよろ
しく頼むよ。」

株式会社千惣 会長 岡山克巳

ごはんを食べようプロジェクト第2弾!

咲菜
sakana



ごはんを食べて農業を応援しよう! 秋のごはんフェア 開催!

食べて・学んで・考えて…日本の農業を応援しながら
健康のために美味しくお米を食べることを楽しんでもらえたらと思い
【ガンバリ ごはんプロジェクトシール】を作りました!

収穫の秋である今回は、10~11月の2ヶ月間、毎日開催!
ごはん関連の対象商品に貼ってあるシールを15枚集めると
お店で【ごはんプロジェクト専用エコバッグ】と交換できます。



美味しく楽しく日本の農業を応援! 詳細は店頭POP・応募ハガキにて!

咲菜の
全国特選
素材
が見え
行方
が
わかる



今回の産地

産地研修日誌

8/29~30、北海道にある「コロッケ工場」の
視察に行ってきました📷



今回は北海道帯広市にある、咲菜の揚げ物1番人気! 定番「咲々コロッケ」を作っていたいでいる工場を見学させていただきました。咲々コロッケはじゃが芋の甘みを活かすために塩とコショウでシンプルに味付けした咲菜のオリジナルレシピ。パン粉を2度付けすることでサクサク感を生み出し揚げてる最中の爆発も防ぎます。パン粉を付ける工程まで工場ですべていただくことにより、お店ではいつでも揚げたてを並べることが出来ます。これからもどんどん揚げたてをご用意していきますので、ぜひサクサクほくほく感をご賞味ください!



咲々コロッケの特徴である
ほくほく感!じゃが芋を
潰す際に1.5cm角ほど
残すことで生まれています

いつもありがとございます。北海道への産地研修では、季節のクリームコロッケを作っていたいでいる工場も訪問。新商品としてお試し販売を予定しているグラタンも製造工程を見学させていただきました。北海道産の生乳・じゃが芋・玉ねぎ・人参・チーズを使ったグラタンです。こちらの工場では様々な種類の製品を製造されていますがアレルゲンの少ない商品から製造し甲殻類は1日の最後に製造する流れになっていました。衛生面はもちろん、こうした点でも食の安全に配慮されている姿勢に学ばせていただいた研修でした。

【制作チーム一画】

発行:株式会社千惣(ちそう)
〒558-0011 大阪府大阪市住吉区苅田7-3-10

【公式HP】 <https://okayamafs.com/chisou/>
【e-mail】 sakana-info@chisou.biz

ご意見・ご感想など
お気軽にお寄せください

公式HPへは
こちらから!

